



O'YIN TERAPIYASI ORQALI BOLALARDA JISMONIY FAOLLIKNI ROVOJLANTIRISH

Bo'riyeva Shahzoda Otaniyoz qizi.

Avazova Jasmina Abdurashidovna

Mahmudova Lola

Nomozova Malika

Termiz davlat pedagogika instituti talabasi

mahmudovalola@gmail.com

Annotatsiya. Maqolada o'yin terapiyasining maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy faolligini oshirishdagi roli yoritilgan. Jahon amaliyotlari (AQSH, Finlyandiya, Yaponiya) asosida Innovatsion yondashuvlar taqqoslab tahlil qilingan. Shuningdek, O'zbekistonda qabul qilingan qarorlar va dasturlar doirasida o'yin terapiyasining pedagogik samaradorligi muhokama qilinadi. Muayyan tajriba asosida o'yinlar orqali bolalarning harakatchanligi, hissiy barqarorligi va ijtimoiy faolligi oshgani isbotlangan.

Аннотация: В статье рассматривается роль игровой терапии в повышении двигательной активности детей дошкольного возраста. Инновационные подходы сравнивались и анализировались на основе мирового опыта (США, Финляндия, Япония). Педагогическая эффективность игровой терапии также будет обсуждаться в рамках решений и программ, принятых в Узбекистане. На основе конкретного опыта доказано, что игры повышают подвижность детей, эмоциональную устойчивость и социальную активность.

Abstract: The article discusses the role of play therapy in increasing the physical activity of preschool children. Innovative approaches are analyzed in comparison based on world practices (USA, Finland, Japan). The pedagogical effectiveness of play therapy is also discussed within the framework of decisions and programs adopted in Uzbekistan. Based on specific experience, it has been proven that games increase the mobility, emotional stability and social activity of children.

Kalit so'zlar: o'yin terapiyasi, maktabgacha ta'lim, jismoniy faollik, innovatsion yondashuvlar, harakatli o'yinlar, bola rivojlanishi, sog'lomlashtirish.

Ключевые слова; игровая терапия, дошкольное образование, физическая активность, инновационные подходы, подвижные игры, развитие ребенка, укрепление здоровья.



Keywords: play therapy, preschool education, physical activity, innovative approaches, active games, child development, health promotion.

Kirish

Zamonaviy ta'lim tizimida maktabgacha yoshdagi bolalarning har tomonlama rivojlanishi, ayniqsa ularning jismoniy sog'lig'i va faolligi ustuvor vazifalardan biri hisoblanadi. Bugungi raqamli muhit, texnologiyalarning haddan ortiq joriy qilinishi, bolalarda harakatga bo'lgan ehtiyojni kamaytirib, jismoniy passivlikka olib kelmoqda. Shu sababli sog'lomlashtiruvchi faoliyatlarni bolalarning tabiiy ehtiyojlari va qiziqishlariga mos holda tashkil etish dolzarb masalaga aylangan. O'yin terapiyasi bu shunchaki o'yin emas, balki bola organizmi va psixikasiga ijobiy ta'sir ko'rsatadigan, pedagogik va psixologik yondashuvlarni o'zida mujassam etgan metod hisoblanadi. Mazkur maqolada o'yin terapiyasining maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy rivojlanishidagi o'rni, uning pedagogik imkoniyatlari hamda innovatsion metodlar orqali bolalarni sog'lom turmush tarziga undash masalalari yoritiladi. Tadqiqotning maqsadi o'yin terapiyasini maktabgacha ta'lim muassasalarida samarali qo'llash imkoniyatlarini aniqlash va amaliy tavsiyalar ishlab chiqishdir.

Asosiy qism

O'yin terapiyasi bu bolaning ruhiy va jismoniy rivojlanishiga mo'ljallangan maxsus o'yin faoliyati bo'lib, ayniqsa maktabgacha yoshdagi bolalar uchun tabiiy rivojlanish muhiti hisoblanadi. Bu uslub bolaning harakatga bo'lgan ehtiyojini qondirish bilan birga, ularning hissiy, ijtimoiy va aqliy faoliyatiga ham ta'sir ko'rsatadi. O'yin terapiyasida bolaning o'zini erkin tutishi, o'zi istagancha harakat qilish imkoniyati uning ruhiy holatini ijobiy tomonga o'zgartiradi. Maktabgacha yosh davrida bola uchun harakat bu asosiy faoliyat shaklidir. Jismoniy faollik orqali bolaning mushaklari, asab tizimi, yurak-qon tomir tizimi, koordinatsiyasi rivojlanadi. Ammo ko'plab maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy mashg'ulotlar an'anaviy, standart va ko'pincha bolalar uchun zerikarli shaklda tashkil etiladi. Shu bois o'yin terapiyasiga asoslangan, qiziqarli, interfaol va individual yondashuvlar dolzarb hisoblanadi. Bolalar psixologiyasida bu atama 1920-yillarda psixoanalitik mutaxassislar (Z. Freyd A. Freyd, M. Klein, G. Hag-Helmut) tomonidan psixoterapiya vositasi sifatida qo'llanilgan. Ushbu mutaxassislar o'yin nafaqat o'yin-kulgi yoki o'rganish usuli, balki o'zo'zini ifoda etish va muloqot qilish vositasi ekanligini ta'kidladilar. O'yin terapiyasi psixoanaliz tamoyillariga asoslanadi. Psixoanalitik yo'nalish vakillari bolalarning o'z tajribalarini og'zaki tasvirlashdan ko'ra, ularni amalga oshirish osonroq ekanligiga e'tibor qaratdilar. Shuning uchun bolalar psixoanalitiklari bolalar bilan ishlashda bolaning hissiy holatini



o'yin jarayonida kuzatish usulidan foydalanadilar. Bolalar bilan psixoanalizda o'yindan foydalanib, M. Klayn bolaning erkin o'yin harakatlari psixika mazmunining ramziy ifodasi, ongsiz istaklar va fantaziyalar, ya'ni erkin assotsiatsiyalarning analogi-psixoanalizning asosiy usuli, degan taxminni ilgari surdi. M. Kleinning fikricha, o'yinda ichki ziddiyatlarning tashqi ko'rinishi mavjud bo'lib, ular shu tariqa yumshatiladi.

Innovatsion yondashuv sifatida quyidagi shakllar e'tiborga loyiq: Harakatli rolli o'yinlar: Masalan, "Qutqaruvchi bo'l", "Hayvonlar bog'i" kabi o'yinlarda bolalar harakat bilan birga ijodiy rollarni ham bajaradilar. Bu esa harakatni ichki motivatsiya bilan uyg'unlashtiradi. Musiqali-harakatli terapiya: Musiqa ostida erkin raqslar, harakatlar va mashqlar bolaning ritmik sezgisini, muvozanatini rivojlantiradi. Sensor-terapevtik o'yinlar: Maxsus jihozlar yordamida bolalar harakatni sezgi bilan uyg'unlashtirib, neyro-harakatli rivojlanish darajasiga chiqadilar. Tabiat bag'rida o'tkaziladigan sog'lomlashtiruvchi o'yinlar: Ochiq havoda yurish, yugurish, tabiiy to'siqlarni yengib o'tish o'yinlari nafaqat jismoniy, balki psixologik sog'lomlashtirishga ham xizmat qiladi.

Amaliy kuzatuvlar shuni ko'rsatadiki, o'yin terapiyasi asosida tashkil etilgan darslar bolalar tomonidan yuqori motivatsiya bilan qabul qilinadi. Tarbiyachilar bolalarning faolligi, qatnashuvchanligi, bir-biriga yordam berishi, ijtimoiylashuvi kuchayganini ta'kidlaydilar. O'yin orqali bola o'zini anglaydi, harakatga bo'lgan ichki ehtiyojini qondiradi va bu esa uni sog'lom turmush tarziga olib keladi.

Adabiyotlar tahlili va metodologiya

Mavzuga oid adabiyotlarni tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, o'yin terapiyasining jismoniy tarbiya bilan integratsiyasi bo'yicha ilmiy manbalar yetarli emas. Asosan xorijiy tajribalarda. (Rossiya, AQSH, Finlyandiya) o'yin terapiyasi ko'proq psixologik rivojlanishga yo'naltirilgan.

Mahalliy adabiyotlarda esa jismoniy tarbiya ko'proq an'anaviy shaklda ko'rib chiqilgan. Shu nuqtai nazardan, innovatsion sog'lomlashtiruvchi metod sifatida o'yin terapiyasini pedagogik nuqtai nazardan chuqur tadqiq etish zarur. Metodologik jihatdan mazkur maqola kuzatuv, taqqoslash, amaliy eksperiment va intervyu asosida olib borildi. Maktabgacha ta'lim muassasasida ikki guruh (eksperimental va nazorat) ishtirokida o'yin terapiyasi asosida tashkil etilgan darslarning samaradorligi tahlil qilindi. Tarbiyachilar va ota-onalar bilan suhbatlar tashkil etildi, bolalar ishtiroki davomida harakat faolligi, ishtirok darajasi, emotsional holati o'rganildi.

Shuningdek, maqolada quyidagi asosiy manbalarga tayanilgan; Vygotskiyning "O'yin va rivojlanish nazariyasi iMontessori metodikasi va uning harakatga asoslangan



o'yinlari Zamonaviy xorijiy maqolalar (Google Scholar, ResearchGate asosida) Bu metodologik yondashuvlar orqali o'yin terapiyasining jismoniy rivojlanishga ta'siri ilmiy asosda aniqlanib, amaliy tavsiyalar shakllantirildi. o'nggi yillarda o'yin terapiyasining pedagogik jarayondagi ahamiyatini chuqur tadqiq etish xorijiy hamda mahalliy olimlar diqqat markazida bo'lib kelmoqda. Xususan, Rossiyalik psixolog A.V. Zaporozhets o'yin faoliyatining bola harakatlarining rivojlanishidagi rolini tahlil qilgan va o'yin orqali harakat reflekslarini mustahkamlash mumkinligini ta'kidlagan. Uning izlanishlarida bola ongining harakat bilan uyg'unlashuvi, tafakkur va koordinatsiya rivojlanishi o'yin vositasida samarali kechishi ko'rsatiladi. Amerikalik tadqiqotchi M. Parten esa o'z tadqiqotida o'yinning ijtimoiy shakllari orqali bola rivojiga ta'sirini o'rgangan va o'yin faoliyati orqali bola o'z jismoniy imkoniyatlarini anglash bilan birga, ijtimoiy ko'nikmalarni ham egallashini isbotlagan. Shuningdek, D. Froebel o'yin orqali bolaning tabiiy imkoniyatlarini ochib berish, ularni harakat bilan uyg'unlashtirish pedagogikasiga asos solgan olimlardan biridir. O'zbekistonda esa R. Xolmatova, M. Yusupova, Z. Nishonova kabi olimalar maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya va harakatli o'yinlarning bolaning jismoniy rivojiga ta'siri bo'yicha ilmiy izlanishlar olib borgan. R.. Xolmatovanning "Maktabgacha yoshdagi bolalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish" mavzusidagi tadqiqotida, o'yin shaklidagi jismoniy mashg'ulotlar bolaning organizmiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi asoslab berilgan. Z. Nishonovanning izlanishlarida esa o'yin vositasida noan'anaviy mashqlar va sensor rivojlanishning integratsiyasi o'rganilgan. Metodologik jihatdan mazkur maqola empirik kuzatuv, taqqoslash, eksperiment, intervyu va kuzatuv jurnali orqali olib borildi. Eksperiment jarayonida ikki guruh: eksperimental va nazorat guruhlari shakllantirildi. Eksperimental guruhga o'yin terapiyasiga asoslangan harakatli faoliyatlar taklif etildi, nazorat guruhida esa an'anaviy mashg'ulotlar davom ettirildi.

Natijalarda eksperimental guruhdagi bolalarda: Harakat faolligi 25-30% ga oshgani, Jamoaviy ishtirok va tashabbus ko'rsatish darajasi yuqorilagani, diagrammada AQSH, Finlyandiya, Yaponiya, Rossiya va Germaniya kabi mamlakatlarda o'yin terapiyasi orqali bolalar orasida erishilgan ijobiy ko'rsatkichlar grafik ko'rinishda aks ettirildi:

Jismoniy faollik oshishi: 28% dan 40% gacha

Emotsional holat yaxshilanishi: 40% dan 50% gacha.

WHO va UNICEF ma'lumotlariga ko'ra: AQSH O'yin terapiyasi asosida olib borilgan dasturlar bolalarning jismoniy harakatchanligini 35% ga oshirishga xizmat qilgan.

Finlyandiya Maktabgacha ta'lim muassasalarida joriy etilgan harakatli o'yin metodikasi 40% hollarda bolalarda stress darajasini kamaytirga Yaponiya: Sensor va kognitiv



o'yinlar asosida o'tkazilgan terapevtik dasturlar 30% ga ko'proq koordinatsiyani yaxshilagan.

Muhokama

Tadqiqotlar shuni ko'rsatmoqdaki, o'yin terapiyasi orqali bolalarda jismoniy faollikni oshirish pedagogik jarayonga yangicha, individual yondashuvni talab qiladi. An'anaviy jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida bolalar faollikka tashqi turtki orqali undaladi, holbuki o'yin chiqish, tabiiy muhitdan foydalanib sog'lomlashtiruvchi o'yinlar tashkil etish amaliyotini kengaytirish kabi muhim vazifalar amalga oshirilsa bu borada ijobiy natijalarga yanada yuqoriladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Abdullayeva, M. (2021), Maktabgacha yoshdagi bolalarda harakatli o'yinlar orqali jismoniy faollikni rivojlantirish. Toshkent: TDPU nashriyoti.
- 2 Bozorov, S., & Holmatova, R. (2020). Bolalar jismoniy tarbiyasida innovatsion metodlar. Pedagogika fanlari jurnali, №4.
3. Brockman, R., Jago, R., & Fox, K. R. (2011). The contribution of active play to the physical activity of primary school children. Preventive Medicine, 51(2), 144-147.
4. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2010.06.008>
5. Frost, J. L. (2010). A history of children's play and play environments: Toward a contemporary child-saving movement. New York: Routledge.
6. MEXT Japan. (2020). White Paper on Education, Culture, Sports, Science and Technology. Tokyo: Ministry of Education, Culture, Sports, Science and Technology of Japan.
7. <https://www.mext.go.jp/en>
8. Nishonova, Z. (2022), O'yin faoliyatining bolaning psixofiziologik rivojlanishiga ta'siri. "Ilm va innovatsiya" ilmiy-amaliy jumali,
- 9 Sahlberg, P. (2015). Finnish Lessons 2.0: What Can the World Learn from Educational Change in Finland? New York: Teachers College Press.
10. Yo'ldosheva, N. (2023) Maktabgacha ta'limda sog'lomlashtiruvchi o'yinlarning ahamiyati. O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha Ta'lim Vazirligi materiallari.